1. A4 drucken

2. ausschneiden

3. 2x knicken

4. kleben

Menstruationskalender für Profis

POCKET

trainyabrain

Beratung für Natürliche Familienplanung

Mit dem „Menstruationskalender für Profis“ werden Frauen in der Körperbeobachtung geschult. Diese Beobachtung ist eine Grundlage für die Natürliche Familienplanung (NFP). Mit NFP kann jede Frau sicher und natürlich verhüten. Auch bei Kinderwunsch kann NFP helfen die fruchtbaren Tage im Zyklus zu bestimmen. In der Beratung können Sie NFP erlernen.

Infos & Kontakt zur NFP-Beratung:

www.trainyabrain-blog.com | trainyabrain@gmx.net

Blutung

stark - normal - schwach - Schmierblutung

Mittelschmerz

Ein leichtes bis starkes ziehen im Unterleib, das im Zusammenhang mit dem Eisprung stehen kann.

Brustsymptom

Schmerzhaftes Spannungsgefühl in den Brüsten - tritt häufig einige Tage vor der Regel ein.

Kontrolliere die Zyklusdauer!

Zeitspanne vom 1. Tag der Blutung bis zum letzten Tag vor der nächsten Regelblutung (23-35 Tage sind normal).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
J																															
F																															
M																															
A																															
M																															
J																															
J																															
A																															
S																															
O																															
N																															
D																															